

DOJO ETIQUETTE

STICHTING IKENAMIKAN

Om veilig en fijn met elkaar te sporten is het belangrijk om op een respectvolle manier met elkaar om te gaan. Daarom spreken we bij Ikenamikan het volgende met elkaar af:

Respecteer jezelf.

- **Neem een houding van ShoShin aan.** Het begint allemaal bij jezelf. Alleen met een open en leergierige houding zul je leren en vooruitgaan. We noemen dat ShoShin. Luister daarom naar de lesgevers en volg hun aanwijzingen op.
- **Geef je grenzen aan.** Hoewel leren gepaard gaat met het verleggen van grenzen, vinden we vinden het ook belangrijk dat je je grenzen aangeeft. Laat het daarom weten aan je lesgever als je een blessure hebt of iets niet kunt doen. Maar geef het zeker ook aan als je wordt gevraagd om iets te doen of als iemand anders iets doet dat tegen je eigen gevoel, normen en waarden ingaat. Zeg dit tegen de desbetreffende persoon. Je kan het ook melden bij (1) je lesgever, (2) een van de andere docenten, of (3) de vertrouwenscontactpersoon (vcp@ikenamikan.nl).

Respecteer anderen.

- **Houd je aan de basisregels.** We hebben enkele regels om de lessen ordelijk te laten verlopen:
 - Kom op tijd of meld je (tijdig) af.
 - Bij het te laat komen, om welke reden dan ook, ga je na het binnentreden van de Dojo op je knieën zitten (in Seiza) en wacht tot je lesgever het sein geeft om de les te gaan volgen.
 - Bij het opstellen aan het begin en einde van de les en in Kihon opstelling, stel je je op van rechts naar links op graad (en bij gelijke graad op leeftijd).
 - Spreek de docenten en trainers aan met Sensei (wat zo iets als 'leraar' betekent in het Japans) of Sempai (wat zo iets als 'assistent' betekent in het Japans).
 - Verlaat nooit de les zonder toestemming van je lesgever.
- **Wees altijd beleefd en toon respect voor iedereen.** Iedereen is welkom ongeacht leeftijd, geslacht, geloof of levensovertuiging. Alleen mensen die dit respect niet kunnen opbrengen, hebben geen plek bij ons.
- **Raak (buiten de normale sportbeoefening) niemand zo maar aan.** Raak nooit iemand tegen zijn of haar wil aan.

Zorg voor veiligheid en hygiëne.

- **Zorg dat je schoon bent.** Zorg altijd voor een schone Gi (karatepak) zorg dat je zelf ook schoon bent. Indien nodig was je eerst je voeten.
- **Zorg voor veiligheid.** Zorg voor schone kort geknipte nagels aan handen en voeten. Draag geen sieraden of andere versiersels. Als sieraden niet af kunnen, moeten ze goed zijn afgeplakt met sporttape.
- Eet niet tijdens het sporten of in de Dojo.

Geef het goede voorbeeld.

- **Ga netjes om met de omgeving.** Maak niets stuk, respecteer ieders eigendommen. Laat de Dojo en de kleedkamer netjes achter. Ruim de materialen op. Gooi afval in de afvalbakken. Dit geldt ook op andere locaties waar je via of namens Ikenamikan aanwezig bent.
- **Gebruik geen fysiek en verbaal geweld.** Gebruik wat je geleerd hebt alleen ter verdediging en binnen de kaders van de wet.
- **Drink niet of met mate.** Drink na het sporten met mate alcohol en drink niet als je nog moet deelnemen aan het verkeer. Als je jonger dan 18 bent drink je helemaal geen alcohol.
- **Leef deze Dojo etiquette en onze gedragsregels na en wijs anderen er op als ze dit niet doen.**